

GOLF

MAGAZINE

5,90€ - N° 274 - Février 2013

14
PAGES

EXCLUSIF!

UN SWING PLUS SOLIDE

PROGRESSEZ GRÂCE À LA BIOMÉCANIQUE

AVEC L'EXPERT JEAN-JACQUES RIVET
ET LE PRO MARC PENDARIÈS

■ **LE BACKSWING
DE RORY McILROY**
PAR DAVID PIEDNOIR

■ **Dr SWING**
AMÉLIOREZ LE CONTACT
DES WEDGES



30 ANS DE GOLF PLUS
CONSEILS « MATÉRIEL »

LES AÇORES
LE JEU AU LARGE

PAU - MONT-DE-MARSAN
RETOUR AUX ORIGINES

DRIVE
APPROCHE
SORTIES DE ROUGE
PUTTS COURT
LES CONSEILS
DE 4 JEUNES
PROS FRANÇAIS

M 02459 - 274 - F: 5,90 €



Reconnaissons-le : la France ne pèse pas encore bien lourd sur l'échiquier du golf mondial. Celui-ci est dominé par les Anglo-Saxons. Question d'histoire, de culture, de traditions. Hommes et femmes confondus, tous les tournois majeurs ont lieu sur sol américain ou anglais et écossais. Si le golf se joue dans tous les coins et recoins de la planète, si la Ryder Cup est devenue une affaire autant « européenne » qu'américaine, si l'Asie fait déjà beaucoup mieux que se réveiller, pas d'illusions pour autant : la langue officielle, c'est l'anglais. L'esprit et la règle, c'est anglais. Et presque tous les postes de commande sont tenus par des Américains ou des Britanniques. Ce n'est pas Rule Britannia, mais pas loin.



PHOTO: MATHIEU JAU

Leçons de Français

Quelques brèches, toutefois, méritent d'être signalées, et il se trouve qu'elles sont parfois d'origine française. Ainsi, dès cet automne, la France va exister sur la carte des tournois majeurs – bienvenue à l'Evian Championship, et bravo à Frank Riboud et à ses équipes. À un horizon un peu plus lointain, en 2018, le Golf National recevra, on le sait, la Ryder Cup. Ça valait une grosse cote, pari gagné par la Fédération française de golf et Pascal Grizot en particulier. Depuis peu, nous en avons déjà fait l'écho, c'est un Français qui, au pied du club-house de Saint Andrews, a été intronisé au son du canon comme Capitaine du Royal & Ancient, premier Européen « continental » à connaître cet honneur. Félicitations à Pierre Bechmann, par ailleurs président du golf de Chantilly. Enfin, ne tenons pas pour négligeable la légitimité reconnue par ses pairs de Jean Van de Velde au poste de capitaine de l'équipe continentale lors du Vivendi Seve Trophy en 2011. De même que beaucoup, y compris hors de nos frontières, jugent déjà fait l'hypothèse d'un Thomas Levet capitaine de l'équipe européenne de Ryder Cup en 2018. C'est déjà pas mal ! Mais ce n'est pas tout. C'est un Français, Jean-Jacques Rivet qui, à l'échelon international, fait autorité dans un domaine où l'on aurait plutôt vu régner les armadas technologiques de l'Oncle Sam : celui de la biomécanique appliquée au golf. Science du mouvement, « application des lois de la mécanique à la biologie ou à la médecine » selon le Petit Larousse, appelons cette somme de connaissances comme on voudra mais le fait est qu'à la suite d'une analyse des appuis et du geste, Jean-Jacques Rivet et

ses collaborateurs sont en mesure de construire un swing solide, de rectifier certains automatismes aussi tenaces que néfastes et mieux encore de prévenir ou de soigner douleurs et blessures.

Dans son centre Biomécaswing au sein de l'Albatros Performance Center à Terre Blanche (que nous vous avions déjà présenté en juin 2011), à la tête de l'European Tour Performance Institute ou aux manettes de son équipement itinérant qui lui permet de travailler sur le terrain (voir aussi notre reportage en octobre 2009), Rivet exerce tant auprès des pratiquants de base qu'auprès des meilleurs joueurs du monde. Justin Rose, Raphaël Jacquelin, Robert Karlsson, Matteo Manassero sont parmi ses plus fidèles disciples. Mais cette fois, Jean-Jacques Rivet s'adresse directement aux lecteurs de *Golf Magazine*.

À ses côtés, le pro Marc Pendarès. Ancien joueur du Tour européen, basé aujourd'hui dans son club de St-Nom-la-Bretèche, Marc a toujours été connu pour la qualité de sa frappe de balle, la pureté de son style. Il est aussi le partisan d'une parfaite hygiène de vie. Retiré à 46 ans de la compétition, cet ancien champion universitaire américain (autre incursion française !) a des idées saines et simples de la gestuelle golfique. Aucune trajectoire n'a de secret pour lui, mais quand il s'agit de « taper des i », on peut compter sur lui ! Rivet-Pendarès. Avec eux, pour commencer cette nouvelle année que nous vous souhaitons riche de plaisirs sur tous les fairways du monde, c'est à une magistrale « leçon de swing » que vous convie *Golf Magazine*. En français.

Marc Pendarès, sous l'œil « biomécanique » de Jean-Jacques Rivet.

LA SCIENCE DU GOLF



Aujourd'hui, les joueurs pros ne négligent aucun détail pour parfaire leur swing. Certains comme Justin Rose ou Matteo Manassero font régulièrement appel aux services de Jean-Jacques Rivet, un expert de la biomécanique appliquée au golf. Jean-Jacques se rend souvent sur les épreuves

de l'European Tour pour offrir son analyse aux meilleurs joueurs du monde comme ici, à Dubaï, avec le n°1 français Raphaël Jacquelin. Mais c'est dans son centre ultramoderne Biomecaswing du Domaine de Terre Blanche, dans le Var, que nous nous sommes rendus pour qu'il nous livre ses secrets sur

les appuis, un élément essentiel pour acquiescir un swing solide et régulier. Des conseils retranscrits dans une leçon de 14 pages (voir p. 18) avec la collaboration du pro Marc Penardis, ancien joueur du circuit européen, qui n'a pas hésité à lancer un médecine-ball pour améliorer son équilibre au finish!



Sans éclat

À la vue des couleurs qu'il porte, il n'est pas trop difficile de deviner que ce joueur, vert et jaune, est australien. En effet, il s'agit d'Aaron Cox, joueur relativement méconnu qui, il y a quelques mois, avait indiqué dormir dans sa voiture lors de tournois disputés dans son pays, histoire d'économiser un peu d'argent. À Sydney, où il disputait l'Open d'Australie, il n'a pas vraiment eu l'occasion d'étoffer beaucoup son compte en banque en terminant 150^e. Le premier jour, il a même rendu une carte de 81 qui faisait un peu tache sur sa « jolie » tenue...

Le bien-nommé

En remportant l'Open d'Australie à Sydney à l'âge de 53 ans et en devenant le plus vieux vainqueur de l'histoire du tournoi (record pulvérisé de 10 ans), Peter Senior s'est payé une jolie cure de jeunesse lors d'une épreuve que l'Australien avait remportée pour la première fois en 1989. L'exploit, partagé ici avec son fils et caddie, Mitch, était d'autant plus remarquable que la concurrence était plutôt féroce avec des concurrents aussi réputés que Justin Rose, Adam Scott ou Geoff Ogilvy. Il était aussi très inattendu dans la mesure où Senior, le bien-nommé, n'avait encore gagné aucun tournoi parmi les « joueurs de son âge », sur le circuit américain, le Champions Tour où il évolue de manière régulière.





Avec
Jean-Jacques Rivet
Directeur du département
Performance et
Biomécanique
de l'European Tour
Performance Institute
et biomécanicien
des équipes de France
masculines de golf.
www.biomecaswing.com



et **Marc Pendariès**
Pro certifié
Biomecaswing au golf
de Saint-Nom-la-Bretèche
et au golf du Bois
de Boulogne
et ancien joueur
du circuit européen.
www.marc-pendaries.com

LA BIOMÉCANIQUE ADAPTÉE AU GOLF

Forgez-vous un swing solide

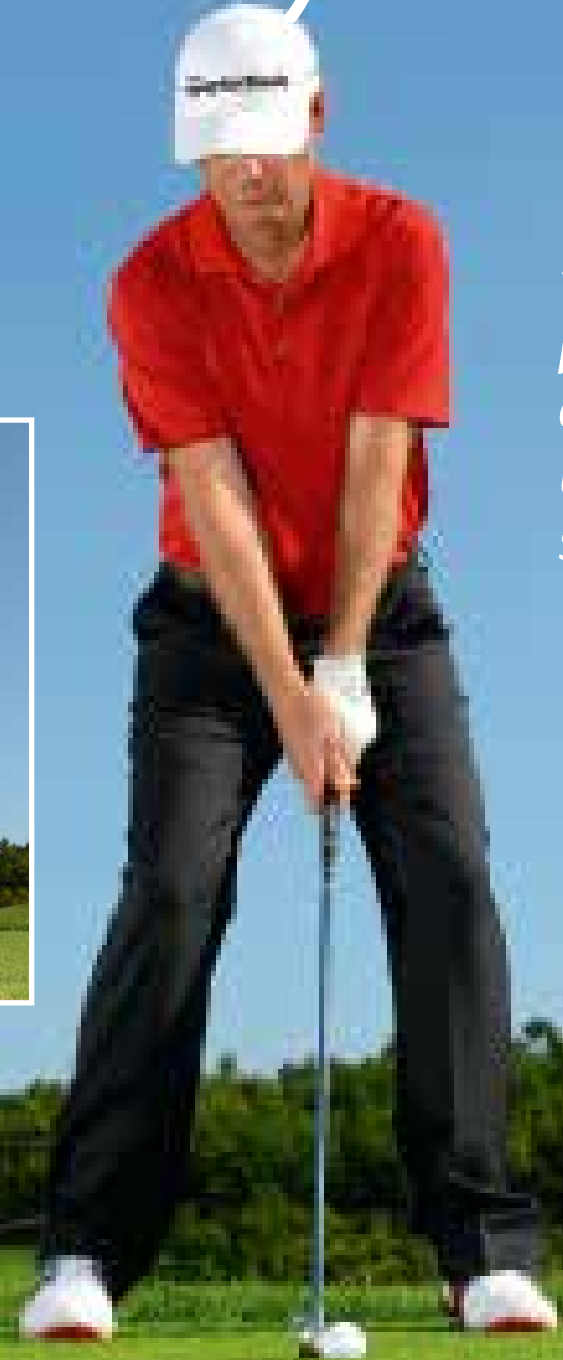
Directeur du Biomecaswing Performance Center de Terre Blanche, Jean-Jacques Rivet travaille depuis plus de quinze ans avec les meilleurs coaches et joueurs de golf du monde. Pour cette leçon, Jean-Jacques nous propose, en compagnie du pro français Marc Pendariès avec lequel il collabore régulièrement, une analyse biomécanique du swing centrée sur la répartition du poids du corps au cours des six grandes étapes du mouvement. Une analyse complétée, pour chacune des six positions, par deux exercices, l'un purement technique et l'autre davantage axé sur le physique. Au total, toute une palette d'informations et d'exercices pour vous construire un swing régulier et performant.

COORDINATION LUDOVIC PONT ET PHOTOS PHILIPPE MILLEREAU (KMSP).

ADRESSE

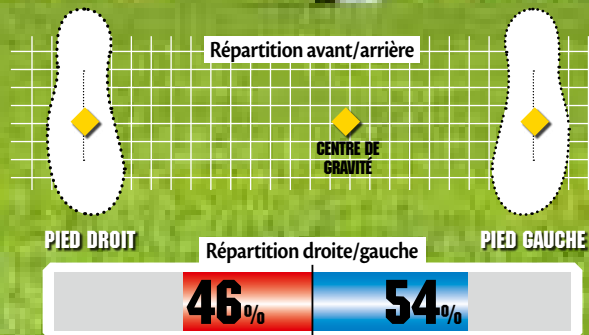
Équilibrée et dynamique

MARC PENDARIÈS :
« À l'adresse, votre posture doit être équilibrée et dynamique. Les jambes sont légèrement fléchies, les bras relâchés. Vous êtes prêt à démarrer votre swing. Au niveau du grip, les deux "V" formés par le pouce et l'index doivent pointer vers l'épaule droite. »



« À l'adresse, la plupart des joueurs de haut niveau ont un peu plus de poids sur leur pied gauche. »

Les chiffres de répartition de poids ont été enregistrés sur des plates-formes de force et ont été analysés à l'aide des logiciels AboutGolf et PerformPro développés pour l'European Tour lors d'une séance d'analyse du swing du pro Marc Pendariès au Biomecaswing Center de Terre Blanche.



JEAN-JACQUES RIVET :
« Le schéma ci-contre nous permet d'observer deux types de répartition du poids du corps au niveau des pieds : la répartition "droite-gauche" et la répartition "avant-arrière". À l'adresse, la plupart des joueurs de haut niveau ont un peu plus de poids sur leur pied gauche (pour un droitier). Pour les amateurs, une répartition à 50-50 est tout à fait acceptable. Dans les deux cas, en revanche, le poids doit être bien centré au milieu des pieds. Ni trop vers l'avant, ni trop vers l'arrière. »



TECHNIQUE

Trouvez le bon équilibre

À l'adresse, le poids de votre corps doit être réparti au milieu des pieds. Pour contrôler si votre position est correcte, placez deux clubs au sol, parallèles entre eux, et prenez votre posture de façon à ce que les manches des clubs viennent se plaquer sous la voûte plantaire, dans le creux de chaque pied. L'avantage de cet exercice, c'est son retour d'informations immédiat : si vous êtes trop sur la pointe des pieds ou trop sur les talons, vous sentirez immédiatement que votre voûte plantaire n'est pas en contact avec les manches posés au sol.



OUI

Le poids est réparti au milieu des pieds.



NON

Poids trop sur la pointe.



NON

Poids trop sur les talons.



PHYSIQUE

Tenez sur la frite

Pour être capable d'adopter une posture correcte et de la conserver pendant tout le swing, il est important d'avoir un muscle jambier antérieur fort (muscle qui va du bord externe du tibia au bord interne du pied). Pour le renforcer, un exercice simple consiste à tenir en équilibre debout sur une frite en mousse sans poser les pointes de pied ou les talons au sol. Trois niveaux sont possibles (voir ci-dessous). Pour chaque niveau, faites six répétitions en conservant l'équilibre pendant six secondes.



Niveau 1
Tenez en équilibre en étant aidé par une personne ou en vous tenant près d'un mur.

Niveau 2
Tenez en équilibre mais cette fois sans aucune aide.



Niveau 3
Faites des swings à blanc avec un medecine-ball dans les mains.

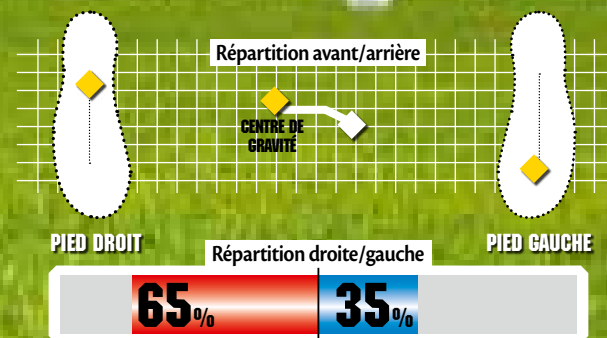
MI-BACKSWING

Une action coordonnée

MARC PENDARIÈS :
 « Le démarrage est un moment crucial du swing. Il doit être coordonné, c'est-à-dire que tout doit bouger ensemble : le corps, les bras et le club. Lorsque le bras gauche est parallèle au sol, la pointe de mon club est dirigée vers le ciel (voir médaillon photo de dr.). Autre point important, vous n'avez pas à vous préoccuper de l'armement des poignets. Celui-ci s'effectuera naturellement grâce à l'élan du swing et au poids du club. »



JEAN-JACQUES RIVET :
 « Lors du démarrage du swing, le poids du corps se déplace vers le pied droit. À mi-backswing, lorsque le bras gauche est parallèle au sol, 65% du poids doivent se situer à droite. Au niveau de la répartition "avant-arrière", le poids se déplace vers l'avant du pied gauche et vers le talon du pied droit. »



TECHNIQUE

Soignez les appuis

Pour améliorer le démarrage de votre swing, un bon exercice consiste à faire des demi-swings en ayant pris soin de placer deux balles de tennis coupées en deux sous vos pieds : l'une sous la pointe du pied gauche et l'autre sous le talon du pied droit. Le but de l'exercice est d'effectuer une prise d'élan courte (jusqu'à ce que le bras gauche soit parallèle au sol) en essayant d'écraser les deux balles de tennis au sol. Commencez par faire des swings à blanc avant de taper quelques balles de cette façon.



Placez-vous à l'adresse, deux demi-balles sous les pieds.



À la montée, écrasez les balles au sol...



... et tapez!



PHYSIQUE

Utilisez vos abdos

En gardant les balles de tennis coupées en deux sous la pointe de votre pied gauche et sous le talon du pied droit, vous pouvez vous servir d'un élastique (disponible dans les grandes surfaces de sport du type Decathlon ou Go Sport) pour acquérir un démarrage coordonné où tout le haut du corps bouge ensemble pendant que le bas du corps reste stable. L'utilisation de l'élastique va vous permettre de solliciter en priorité les muscles abdominaux qui assureront l'ancrage du corps alors que les épaules tournent. Faites au minimum six répétitions.

Partez de l'adresse, amenez les mains à l'extérieur de la hanche droite en sollicitant les abdominaux et tenez la position pendant six secondes.



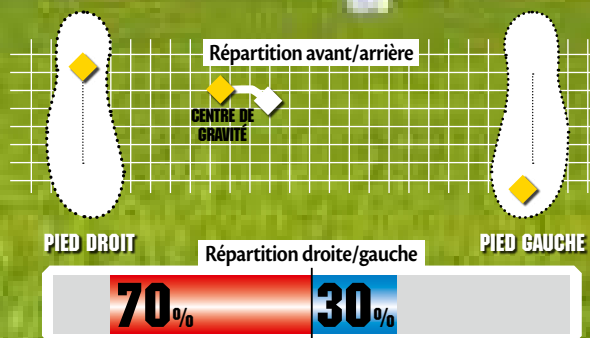
BACKSWING

Les épaules tournent, les hanches résistent

MARC PENDARIÈS :
 « Au sommet du backswing, ma jambe droite est restée bien fléchie. Il n'y a pas eu de déplacement latéral. Sur la vue de derrière (voir photo ci-dessous), on remarque que les angles formés entre le haut du corps et le bas du corps sont restés identiques à ceux formés à l'adresse. Ces positions sont des sources importantes de puissance et de précision. »



« Au sommet du backswing, le poids se situe à 70% sur la jambe droite. »



JEAN-JACQUES RIVET :
 « Les épaules ont tourné à 90° alors que les hanches ont résisté. Le poids est désormais à 70% sur la jambe droite. La répartition "avant-arrière", elle, s'est également accentuée avec des appuis marqués sur l'avant du pied gauche et l'arrière du pied droit. Les deux erreurs que l'on rencontre fréquemment chez les amateurs est un transfert trop important du poids sur la droite ou, au contraire, un appui qui reste trop sur le pied gauche (le fameux "pivot inversé"). »

TECHNIQUE

Des baguettes comme repères

Pendant le backswing, beaucoup d'amateurs ont tendance à se déplacer trop latéralement en laissant le genou gauche aller trop vers la droite ou en ne gardant pas la jambe droite fléchie (pour un droitier). Cette faute entraîne une perte importante de puissance et de précision. Pour la corriger, entraînez-vous à taper des balles en plaçant deux baguettes d'alignement (disponibles dans les boutiques de golf spécialisées) sous les pieds. Celles-ci vous obligeront à bien résister sur votre jambe droite, à la montée, et sur votre jambe gauche, au finish.



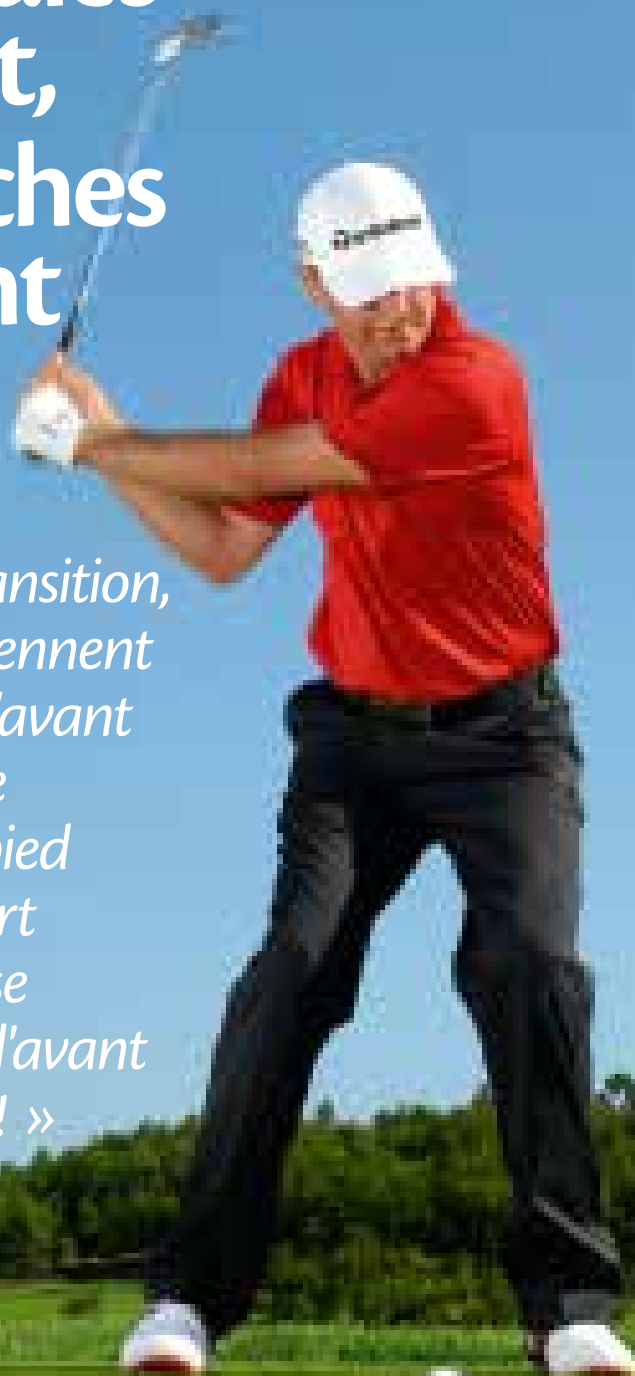
PHYSIQUE
Tenez la bouteille

Au backswing, l'un des parties du corps les plus sollicitées est l'épaule gauche (pour un droitier). Pour renforcer les muscles de cette épaule, prenez une bouteille d'eau pleine et montez le bras jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Tenez la position pendant six secondes, prenez la position de transition puis terminez votre geste. Faites trois séries de dix répétitions en commençant avec une bouteille de 50 centilitres.

MI-DOWNSWING

Les épaules résistent, les hanches tournent

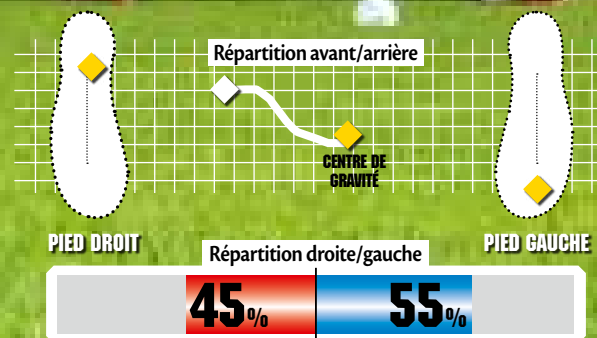
« Lors de la transition, les pros maintiennent leur poids sur l'avant du pied gauche et l'arrière du pied droit. La plupart des amateurs se retrouvent sur l'avant des deux pieds! »



MARC PENDARIÈS :
 « C'est le mouvement magique commun à tous les grands joueurs. À ce moment du swing, il faut conserver la même répartition du poids "avant-arrière" que celle que l'on avait au sommet du backswing. Un bon point de repère est d'essayer de garder le talon droit au sol le plus longtemps possible. »



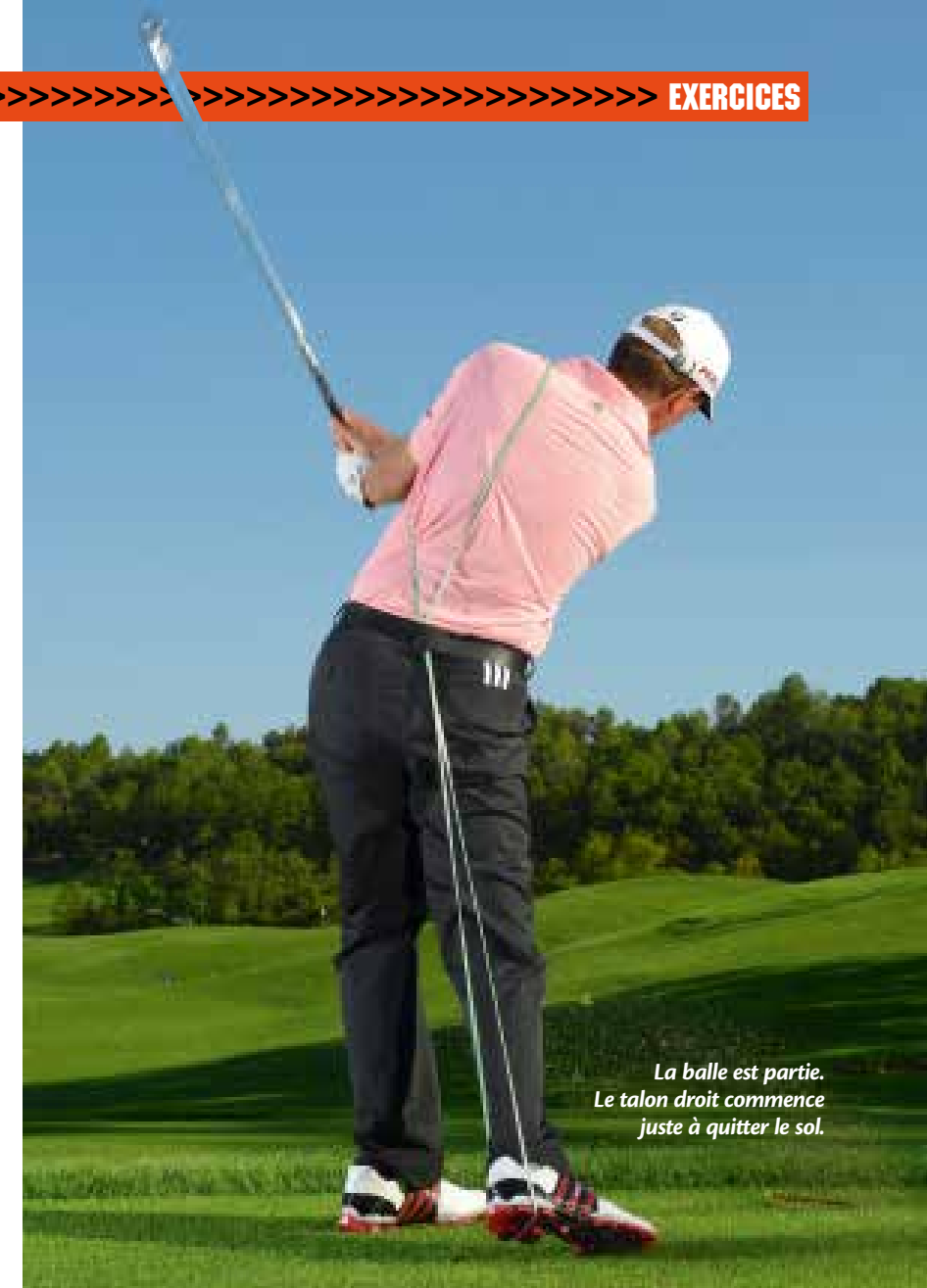
JEAN-JACQUES RIVET :
 « Le downswing, c'est là où tout se passe! Cette fois, les épaules résistent alors que les hanches tournent. À mi-downswing, le poids du corps est repassé à 55% sur le pied gauche ce qui va permettre au club de revenir de l'intérieur. Le secret de ce mouvement est de parvenir à dissocier le haut du corps du bas du corps. »



TECHNIQUE

Gardez le talon au sol

Un bon exercice pour améliorer votre transition est de vous entraîner à taper des balles en gardant le plus longtemps possible le talon droit collé au sol. L'idée est de conserver l'appui du pied droit et de tourner autour de l'épaule gauche après l'impact. Pour rendre cet exercice encore plus efficace, vous pouvez créer de la résistance en fixant un grand élastique entre votre épaule gauche et votre talon droit. Là-encore, l'objectif sera de taper des balles en laissant le talon droit collé le plus longtemps possible au sol.



PHYSIQUE

Dissociez le haut du bas

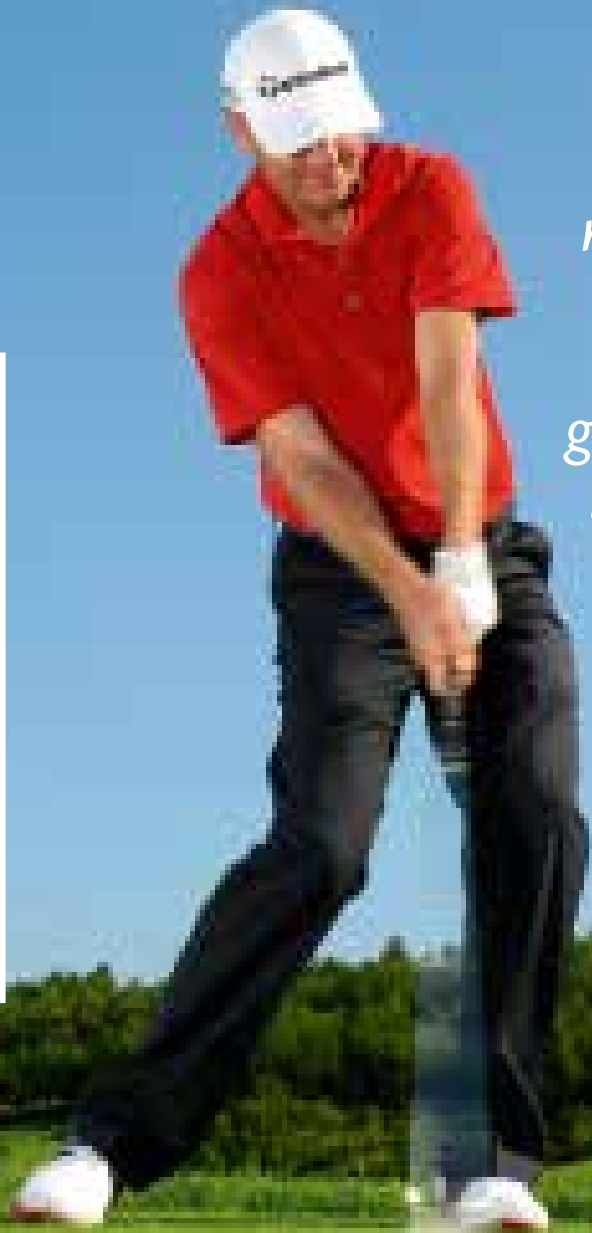
Pour favoriser une rotation des hanches combinée à une résistance des épaules et obtenir ainsi un chemin de club intérieur-extérieur, vous devez vous entraîner à dissocier le haut du corps du bas du corps. Pour cela, placez-vous en position de mi-backswing avec le bras gauche allongé, placez le bout d'un grand élastique entre vos mains et attachez l'autre bout sur un point fixe situé en hauteur de façon à obtenir un angle de 45°. Tirez alors sur l'élastique en tournant les hanches mais sans bouger les épaules et tenez la position trois secondes. Répétez six fois.



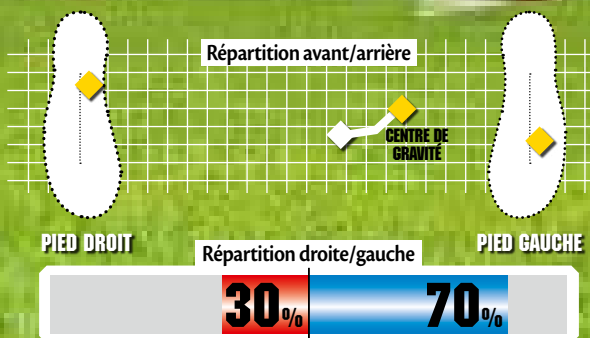
IMPACT

Rotation autour du côté gauche

MARC PENDARIÈS :
« À l'impact, le poids du corps se trouve en grande partie sur le milieu du pied gauche. Le bras gauche est dans le prolongement du manche du club, les mains légèrement en avant de la tête de club. »



« Les pros arrivent en moins d'une milliseconde à faire passer le poids de l'avant du pied gauche (juste avant l'impact) au milieu du pied gauche (juste après). »



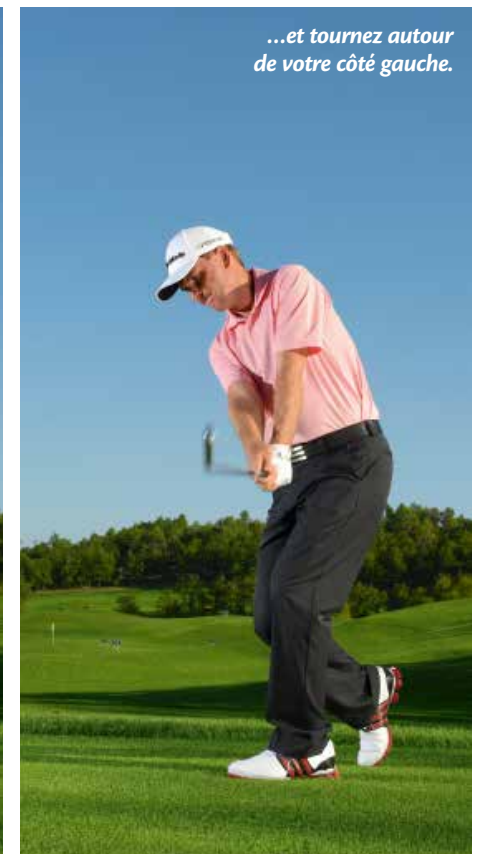
JEAN-JACQUES RIVET :
« À l'impact, les deux fautes les plus observées chez les amateurs sont une répartition du poids excessive sur l'avant des pieds ou un arrêt du transfert vers le pied gauche avec un retour du poids sur le pied droit. Pour corriger ces fautes, il faut apprendre à tourner autour du côté gauche afin de laisser le poids passer de l'avant vers l'arrière du pied gauche après l'impact. »



TECHNIQUE

Tapez sur un pied

Pour ressentir ce qui doit se passer à l'impact, il est intéressant de taper quelques balles en équilibre sur le pied gauche (pour un droitier). Dans ce cas, placez la balle en face du pied gauche, prenez un fer 7 et faites des demi-swings à 60 % de votre vitesse maximale. Cet exercice doit vous aider à sentir comment tourner autour du côté gauche en laissant le poids passer progressivement sur l'arrière du talon gauche.



PHYSIQUE

Flexion, rotation

Tourner autour du côté gauche n'est pas si facile. L'exercice idéal pour s'y entraîner est de se placer en position de fente avant (jambe gauche fléchie, genou droit au sol), de prendre un médecine-ball de 1 ou 2 kg entre les mains et de faire des mouvements de rotation vers la gauche. À chaque mouvement, essayez d'aller le plus loin possible et tenez la position trois secondes. Faites trois séries de six mouvements.



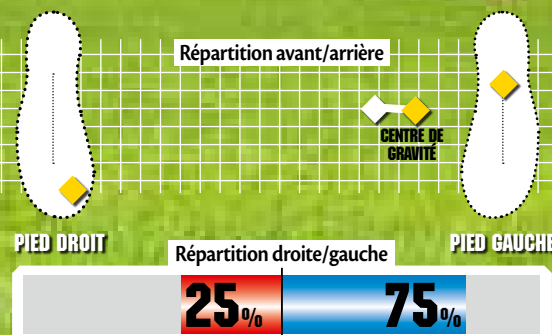
FINISH

Un équilibre parfait

MARC PENDARIÈS :
« À de rares exceptions, la grande majorité des joueurs professionnels terminent leur swing bien en équilibre sur le pied gauche. Pour les amateurs, c'est un excellent repère pour savoir si l'on a swingué bien en rythme. »



« Les meilleurs pros terminent avec 75 % du poids du corps sur le pied gauche. »



JEAN-JACQUES RIVET :
« Au finish, les deux fautes les plus fréquentes sont de terminer trop vers l'avant des pieds avec 80 % ou plus du poids sur la jambe gauche ou, au contraire, de terminer avec trop de poids sur le pied droit. Dans l'idéal, 75 % du poids du corps doivent se situer sur le pied gauche, entre le talon et le milieu du pied. »

TECHNIQUE

Tenez le finish

Pour améliorer votre position au finish, obligez-vous à finir chaque coup en équilibre sur le pied gauche et tenez cette position pendant quatre secondes. N'hésitez pas à compter à haute voix. Si vous êtes en bonne forme physique, vous pouvez corser la difficulté en levant le pied droit au finish et en tenant quatre secondes sur le pied gauche. Essayez, ce n'est pas facile !



PHYSIQUE

Lancez le ballon

Un finish équilibré demande de bonnes qualités physiques. Un excellent moyen de les améliorer est d'effectuer des lancers de médecine-ball (1 ou 2 kg). Veillez à bien transférer votre poids sur la jambe gauche pendant le lancer et à garder les mains basses à la sortie du ballon. Pensez aussi à bien garder vos appuis pendant tout le mouvement et à lancer de façon tonique !

